



7月のこんだてひょう

令和8年6月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	胚芽パン		夏野菜のチーズ焼き ジャーマンポテト 豆腐とレタスのスープ	牛乳、ベーコン、 ピザ用チーズ、 ウインナー、鶏肉、 豆腐	胚芽パン、油、 じゃがいも、 マーガリン	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、 しょうが、にんじん、 レタス、トマト	603 kcal 25.9 g 2.9 g
2 木	たこめし		さわらの ちゃんちゃん焼き にら卵いも汁 枝豆	牛乳、たこ、さわら、 白みそ、鶏肉、鶏卵、 削り節	七分つき米、油、 きび糖、じゃがいも、 でんぷん	にんじん、たけのこ水煮、 キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、えのきだけ、 にら、枝豆	570 kcal 31.2 g 2.4 g
3 金	ジャンバラヤ		チリコンカン 河内晩柑	牛乳、鶏肉、 ウインナー、大豆 むきえび、豚肉、	七分つき米、油、 じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、 にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、 ホールトマト、にんにく、 冷凍ホールコーン、 河内晩柑	577 kcal 25.4 g 1.8 g
6 月	菜めし		小平かるちゃんサラダ 韓国風肉じゃが とうもろこし	牛乳、芽ひじき、 たきこみわかめ、 ツナレトルト、豚肉、 削り節	七分つき米、きび糖、 ごま油、油、 しらたき、 じゃがいも、 白いりごま	小松菜、もやし、キャベツ、 にんじん、にんにく、 玉ねぎ、ピーマン、 長ねぎ、水菜、 とうもろこし	596 kcal 20.5 g 1.8 g
7 火	七タちらし寿司		笹かまぼこ 天の川汁	牛乳、鶏肉、なると、 鶏卵、笹かまぼこ、 豆腐、わかめ、 だし昆布、削り節	七分つき米、きび糖、 油、そうめん	干しいたけ、にんじん、 オクラ、玉ねぎ、長ねぎ	556 kcal 26.2 g 3.2 g
8 水	野菜の ペペロンチーノ		じゃがいもの ハニーサラダ 豆腐ときな粉のケーキ	牛乳、鶏肉、きなこ、 絹豆腐、鶏卵	スパゲティ、油、 オリーブ油、小麦粉、 じゃがいも、 はちみつ、きび糖、 マーガリン、 ピュアココア	にんにく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 小松菜、きゅうり、 レーズン	627 kcal 23.6 g 1.4 g
9 木	セサミトースト		レンズ豆のサラダ クリーム煮 冷凍みかん	牛乳、レンズ豆、 鶏肉、無調整豆乳、 生クリーム	食パン、マーガリン、 きび糖、白すりごま、 油、じゃがいも、 小麦粉	にんじん、キャベツ、 もやし、小松菜、セロリ、 玉ねぎ、マッシュルーム、 冷凍みかん	584 kcal 21.5 g 2.1 g
10 金	高野豆腐の そぼろ丼		あじのにんにくみそ焼き 野菜スープ	牛乳、鶏肉、 高野豆腐、あじ、 赤みそ、鶏肉、 削り節	七分つき米、油、 きび糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、 しょうが、にんにく、 大根、えのきだけ、小松菜	615 kcal 32.8 g 2.4 g
13 月	麦ごはん		かぼちゃコロッケ モロヘイヤのすまし汁 すいか	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、だし昆布、 削り節	七分つき米、押し麦、 油、小麦粉、 生パン粉、 ソフトパン粉、 乾燥マッシュポテト	にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、大根、 えのきだけ、モロヘイヤ、 長ねぎ、すいか	638 kcal 22.2 g 1.8 g
14 火	五目つけうどん		きびなごとさつまいも のからあげ 三色ごま和え	牛乳、一分切り昆布、 鶏肉、わかめ、 削り節、きびなご、 きなこ	生うどん、きび糖、 小麦粉、でんぷん、 さつまいも、油、 白すりごま	しょうが、にんじん、 干しいたけ、大根、 長ねぎ、小松菜、もやし	545 kcal 21.5 g 2.3 g
15 水	ミートチリサンド		かぼちゃのポタージュ フライドポテト	牛乳、豚肉、大豆、 粉チーズ、 無調整豆乳、 生クリーム	コッペパン、油、 きび糖、バター、 ソフトパン粉、 マーガリン、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 セロリ、かぼちゃ	550 kcal 22.1 g 2.4 g
16 木	ごはん		ごま昆布 ししゃものフライ 野菜ときこの梅あえ ひじきのスープ	牛乳、一分切り昆布、 ししゃも、ベーコン、 芽ひじき、豆腐、 鶏卵、削り節	七分つき米、きび糖、 白いりごま、小麦粉、 ソフトパン粉、油、 でんぷん	もやし、小松菜、 キャベツ、えのきだけ、 にんじん、ねり梅、玉ねぎ	544 kcal 20.0 g 2.3 g
17 金	キーマカレー		わかめサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉、 手亡白いんげん豆、 わかめ、粉寒天	七分つき米、油、 小麦粉、マーガリン、 きび糖	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、にんじん、 りんご、ケール、 もやし、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、 りんごジュース	612 kcal 20.0 g 1.5 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。



おいしいな通信

梅雨が明けると、気温の高い日が続きます。暑い夏に体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。

こまめに水分補給をして、栄養バランスの良い食事をしましょう。

また、夏休み中は生活リズムが崩れやすくなります。「早寝・早起き 朝ごはん」を心がけましょう。

今月の小平野菜

玉ねぎ なす かぼちゃ にんじん

トマト ピーマン にんにく

小松菜 オクラ きゅうり

モロヘイヤ ケール 枝豆

とうもろこし ジャがいも



規則正しく！

夏休みの食生活

夏休みを楽しむために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない



「広げよう、元気のわ！やさいのわ！」

今年度も、野菜の絵の募集をします。
詳細は夏休み前に、おたよりを配付しますのでご確認ください。

『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。

たくさんのご応募お待ちしております。
締め切りは、9月3日（木）です。



「給食当番白衣について」

給食当番の児童が学期末に白衣を持ち帰りましたら、洗濯、アイロンがけをお願いいたします。

また、夏休み期間中はご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

2学期の給食開始日が、9月2日（水）となります。忘れずに持たせていただきますようご協力をお願いいたします。



おうちの方へのおねがい

給食用白衣は児童が共用しています。

洗剤や柔軟剤等の香りに敏感な方への配慮のため、白衣をご家庭で洗濯する際には、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用をできるだけ控えさせていただきますようお願いいたします。

水分と食事で熱中症を防ごう！

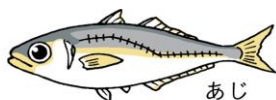
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

とりにく（むね）



あじ

ビタミンC

キウイ
フルーツ

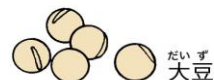


ピーマン

ビタミンB₁



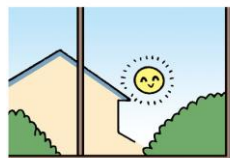
豚肉



大豆

朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしやすくなります。朝食をしっかりとることで、栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補うことができます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



とうもろこし

別名：とうきび あまきび きみ あまきみ
学名：Sweet corn
食べられている実
多く出回る時期：6月～9月
※品種や栽培によっても異なります。

わたしたちがゆでたり焼いたりして食べている甘いとうもろこしは、スイートコーンという野菜の仲間です。このとうもろこしは、糖質やビタミンB₁、B₂、食物繊維が多く含まれています。収穫して時間がたつと、甘みや栄養価が落ちてしまうので、すぐに調理をして食べるようにしましょう。一方、甘みが少ないコーンは穀類の仲間です。小麦や米と並んで世界三大穀類といわれています。

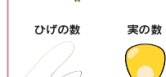
とうもろこしの？

ひみつ？



雄しべ

雌しべ

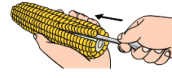


とうもろこしのひげは雌しべで、雄しべと受粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができるので、ひげの数と実は同じです。

簡単！便利！

とうもろこしの茹で方

①ゆでたとうもろこしを1粒外して、スプーンの柄を差し込みます。



②1列分の粒を外します。



③親指の腹で、粒を外していきます。

